



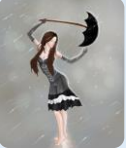
Beweging in de relatie;
onrust, verwijdering of...?



Jim Bender
Niels Farenhorst
Mijke Ulrich



Hersenletsel heeft altijd invloed op je relatie(s) en stelt deze vaak op de proef.

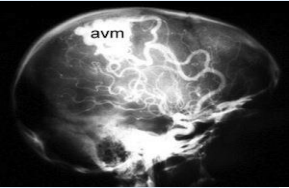
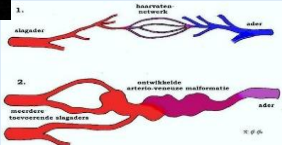



Dansen in de regen

Mijke Ulrich
Sociaal Pedagogisch Hulpverlener
Ervaringswerker



open je hart


...dansen in de regen



Verander jij of verander ik?

Niels Farenhorst

Klinisch psycholoog/ psychotherapeut
Consulent & docent neuropsychologie

Disclosure belangen sprekers



(potentiele) belangenverstrengeling	- geen
De betrokken relaties bij dit project zijn:	- AXON leertrajecten
Sponsoring of onderzoeksgeld:	- geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding:	- Via AXON leertrajecten
Aandeelhouder:	- neen
Andere relatie, namelijk:	- Röpkke Ziekenhuis - ZoZijv Op pad

8

Veranderd...



Hersenaandoening



Na een hersenaandoening
je zelf
weer opnieuw leren kennen

Relatie met je zelf
opnieuw opbouwen.



Hersenen als sociaal orgaan



De ander zien
De ander horen
De ander aanvoelen
De ander begrijpen

Sociale gnosis

- Je kunnen verplaatsen in de ander
- Beseffen hoe het voor een ander is
- Aandacht voor een ander
- Sociale codes, spelregels en gebruiken begrijpen en kunnen toepassen.



Hersenaandoening; neuro & psycho

- **Tempo:** hoger of lager, verschil
- **Aandacht:** afwezig zijn, snel afgeleid
- **Geheugen:** wat hebben we besproken?
- **Taal/ communicatie:** begrijpen wij elkaar?
- **Empathie:** je verplaatsen in de ander
- **Gedrag:** chaotisch, passief/ afhankelijk of juist impulsief
- **Flexibiliteit:** te veel of te weinig?
- **Initiatief/ "macht":** wie bepaalt wat gebeurt?

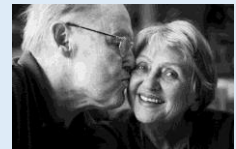
Uitspraken ander:

- Ik heb een partner maar voel mij vaak zo alleen.
- Als hij maar meer zijn best deed
- Waarom moeten wij ons altijd aanpassen?
- Is zij nu zo gemakzuchtig of kan ze het niet?
- Zij mag ook wel eens begrip voor ons hebben
- Ik heb er een kind bij
- Hij is alleen maar met zichzelf bezig
- Ik zou zo graag een beetje begrip van zijn kant willen
- Ik kan goed leven met een partner die beperkingen heeft, maar niet met iemand die altijd boos is

Uitspraken patiënt:

- Ik bedoel het niet zo
- Ik zit mij nu overal aan te ergeren
- Ik zou geen dag met mijzelf getrouwd willen zijn
- Ik ben zo met mijzelf bezig
- Ik ben zo onrustig
- Afhankelijkheid went nooit
- Het komt gewoon niet bij mij op

Niet altijd een probleem



- Hij is nu milder
- Zij is gezelliger geworden
- Hij heeft nu meer tijd voor ons
- We vinden nu andere dingen belangrijker

Partnerrelatie; *verborgen gevolgen*

- Taken/taakverdeling en rollen
- Minder ruimte en aandacht voor elkaar
- Afhankelijkheid
- Overbelasting
- Onzekerheid
- Onbegrip
- Schuldgevoelens
- Verwijten
- Verwijdering ...



Veranderende verandering



Veranderingen en problemen
kunnen in de loop van de tijd
toe- of afnemen.

Onbegrip



*Hoe kan ik aangeven wat er met mij is?
Ik begrijp mijzelf niet eens.*

Hersenaandoening

Onbegrijpelijk

Onbegrip

Begrip voor onbegrip



Valkuilen



- Verwijt
- Irritatie
- Uitputting
- Willen dat de ander veranderd...

Dilemma's

- Confronteren of laten gaan?
- Vermijden of opzoeken?
- Helpen of laten aanmodderen?
- Boos of verdrietig?
- Blijven of weggaan?
- Zorgen of een eigen leven?
- Zelf doen of hulp vragen?
- Voor wie neem ik het op?
- Werken aan verandering of aanvaarden?



Wat te doen?

- Kennis van gevolgen van hersenletsel
- Elkaar opnieuw begrijpen
- Elkaar opnieuw leren kennen
- Het opnieuw eens worden
- Verwachtingen bijstellen
- Gaat niet altijd vanzelf



Communicatie



- (opnieuw) leren communiceren; luisteren, minder invullen
- Voorwaarden: aandacht (vragen), tijd nemen, herhalen, checken
- Verwijten vertalen in wensen
- Wensen en grenzen aangeven
- Idee over de situatie; "hoe zie jij dat?"

Adviezen

- Begrip
- Rust en regelmaat
- Duidelijkheid
- Leren communiceren
- “Werkoverleg”
- Gesprek met derde
- Etc, etc.....



BEGRIP

Voor elkaar

Van de hulpverlening

= bereid moeite te doen om te begrijpen wat er in relaties gebeurt.